Fiastyúk
Étterem Kft.

KOLLÉGIUMI ÉTKEZŐ 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.02)	KEDD (11.03)	SZERDA (11.04)	CSÜTÖRTÖK (11.05)	PÉNTEK (11.06)
Reggeli	**Tej** (tej) **Fahéjas gabonapehely** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Soproni felvágott** (szója, tej) **Uborka**	**Tej** (tej) **Kifli** (glutén, tej) **Zöldséges tonhalkrém** (hal, szója, zeller) **Zöldpaprika**	**Zöldtea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Füstölt sajtos tojáskrém** (glutén, tojás, szója, tej, mustár) **Füstölt sonka** (glutén, szója, tej, mustár, zeller) **Jégcsap retek**	**Tej** (tej) **Rozskenyér** (glutén) **Margarin** **Trappista sajt** (tej) **Uborka**
	Energia: 381,50 kCal Zsír: 7,75 g Telített zsírsavak: 3,18 g Fehérje: 16,90 g Szénhidrát: 57,55 g Hozzáadott cukor: 4,10 g Sótartalom: 0,20 g	Energia: 448,90 kCal Zsír: 13,33 g Telített zsírsavak: 4,65 g Fehérje: 18,86 g Szénhidrát: 60,95 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,21 g	Energia: 503,11 kCal Zsír: 10,20 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 26,35 g Szénhidrát: 70,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,45 g	Energia: 463,32 kCal Zsír: 10,75 g Telített zsírsavak: 4,47 g Fehérje: 20,85 g Szénhidrát: 65,10 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,24 g	Energia: 475,69 kCal Zsír: 16,41 g Telített zsírsavak: 6,72 g Fehérje: 24,46 g Szénhidrát: 52,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g
Vacsora	**Zöldborsófőzelék** (glutén) **Fokhagymás sertéssült** **Teljes kiőrlésű kenyér** (glutén, szója)	**Párolt csirkemell** **Párolt rizs** **Sajtmártás** (glutén, tej)	**Sólet** (glutén, tojás, szója, tej, mustár) **Félbarna kenyér** (glutén)	**Tej** (tej) **Almás pite** (glutén, tojás, tej)	**Rántott pulykás szendvics** (glutén, tojás, szója, tej) **Müzli szelet** (glutén) **Alma**
	Energia: 547,24 kCal Zsír: 16,05 g Telített zsírsavak: 4,78 g Fehérje: 34,02 g Szénhidrát: 58,64 g Hozzáadott cukor: 2,60 g Sótartalom: 2,38 g	Energia: 673,58 kCal Zsír: 18,88 g Telített zsírsavak: 7,30 g Fehérje: 37,75 g Szénhidrát: 80,87 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,46 g	Energia: 494,72 kCal Zsír: 9,39 g Telített zsírsavak: 3,30 g Fehérje: 29,12 g Szénhidrát: 66,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,18 g	Energia: 623,97 kCal Zsír: 18,71 g Telített zsírsavak: 4,28 g Fehérje: 19,10 g Szénhidrát: 87,35 g Hozzáadott cukor: 16,20 g Sótartalom: 0,08 g	Energia: 624,25 kCal Zsír: 12,65 g Telített zsírsavak: 3,48 g Fehérje: 30,90 g Szénhidrát: 90,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,52 g

Rostási-Szabó József – ügyvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Kuszák Krisztián – főszakács

Fiastyúk
Étterem Kft.

KOLLÉGIUMI ÉTKEZŐ 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.09)	KEDD (11.10)	SZERDA (11.11)	CSÜTÖRTÖK (11.12)	PÉNTEK (11.13)
Reggeli	**Gyümölcsjoghurt** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Párizsi felvágott** (szója, tej) **Uborka**	**Vaníliás tej** (tej) **Fonott kaács** (glutén, tojás, tej) **Sárgabaracklekvár**	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Sült hagymás sonkakrém** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Jégcsap retek**	**Tej** (tej) **Rozskenyér** (glutén) **Fetasajtkrém** (tej) **Paradicsom**
Energia: 438,00 kCal Zsír: 10,00 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 17,90 g Szénhidrát: 72,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	Energia: 483,90 kCal Zsír: 15,43 g Telített zsírsavak: 4,08 g Fehérje: 17,92 g Szénhidrát: 64,74 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,10 g	Energia: 543,22 kCal Zsír: 10,65 g Telített zsírsavak: 2,82 g Fehérje: 21,67 g Szénhidrát: 82,44 g Hozzáadott cukor: 23,50 g Sótartalom: 0,20 g	Energia: 429,72 kCal Zsír: 8,97 g Telített zsírsavak: 1,81 g Fehérje: 15,68 g Szénhidrát: 62,78 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,27 g	Energia: 418,36 kCal Zsír: 12,08 g Telített zsírsavak: 6,14 g Fehérje: 17,93 g Szénhidrát: 56,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g
Vacsora	**Rakott kelkáposzta** (glutén, tej)	**Túrós tészta** (glutén, tej)	**Göngyölt sertésszelet** (glutén, tojás, tej) **Hagymás tört burgonya** **Csemege uborka** (mustár)	**Tej** (tej) **Brownie** (glutén, tojás, tej) **Mandarin**	**Csirkehúsos gyros** (glutén, tej, SO2) **Zöldsaláta** (mustár)
Energia: 540,06 kCal Zsír: 19.21 g Telített zsírsavak: 6,41 g Fehérje: 27,83 g Szénhidrát: 55,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g	Energia: 554,39 kCal Zsír: 13,70 g Telített zsírsavak: 6,12 g Fehérje: 19,84 g Szénhidrát: 86,81 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 1,30 g	Energia: 690,68 kCal Zsír: 18,56 g Telített zsírsavak: 4,02 g Fehérje: 30,52 g Szénhidrát: 90,31 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,59 g	Energia: 705,34 kCal Zsír: 28,09 g Telített zsírsavak: 3,47 g Fehérje: 21,57 g Szénhidrát: 83,92 g Hozzáadott cukor: 20,20 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 641,74 kCal Zsír: 19,08 g Telített zsírsavak: 6,20 g Fehérje: 30,08 g Szénhidrát: 81,56 g Hozzáadott cukor: 1,30 g Sótartalom: 1,31 g

Rostási-Szabó József – ügyvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Kuszák Krisztián – főszakács

Fiastyúk
Étterem Kft.

KOLLÉGIUMI ÉTKEZŐ 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.16)	KEDD (11.17)	SZERDA (11.18)	CSÜTÖRTÖK (11.19)	PÉNTEK (11.20)
Reggeli	**Ivójoghurt** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Bécsi felvágott** **Uborka**	**Tej** (tej) **Kifli** (glutén, tej) **Magyaros vajkrém** (tej) **Jégcsap retek** **Diák csemege szalámi** (mustár)	**Tej** (tej) **Sárgabarackos pite** (glutén, tojás, tej)	**Tej** (tej) **Rozskenyér** (glutén) **Margarin** **Füstölt sajt** (tej) **Paradicsom**
	Energia: 489,40 kCal Zsír: 12,10 g Telített zsírsavak: 5,01 g Fehérje: 19,22 g Szénhidrát: 68,10 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 0,94 g	Energia: 472,31 kCal Zsír: 13,62 g Telített zsírsavak: 4,02 g Fehérje: 16,13 g Szénhidrát: 57,46 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,12 g	Energia: 580,11 kCal Zsír: 18,12 g Telített zsírsavak: 7,71 g Fehérje: 24,15 g Szénhidrát: 74,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,06 g	Energia: 546,23 kCal Zsír: 12,93 g Telített zsírsavak: 3,86 g Fehérje: 13,35 g Szénhidrát: 84,10 g Hozzáadott cukor: 14,50 g Sótartalom: 0,14 g	Energia: 484,14 kCal Zsír: 15,79 g Telített zsírsavak: 7,08 g Fehérje: 22,86 g Szénhidrát: 62,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,27 g
Vacsora	**Csirkevagdalt** (glutén, tojás) **Főtt burgonya** **Párolt lilakáposzta**	**Serpenyős burgonya virslivel** **Céklasaláta**	**Hamburger** (glutén, tojás, tej, mustár) **Hasábburgonya**	**Párolt sertéskaraj** **Pirított dara** (glutén) **Fahéjas szilvamártás** (glutén, tej)	**Vagdalthúsos bagett** (glutén, tojás, tej) **Banán**
	Energia: 655,53 kCal Zsír: 16,05 g Telített zsírsavak: 3,08 g Fehérje: 30,79 g Szénhidrát: 90,55 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,88 g	Energia: 620,71 kCal Zsír: 21,20 g Telített zsírsavak: 6,40 g Fehérje: 26,70 g Szénhidrát: 74,44 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 2,86 g	Energia: 672,88 kCal Zsír: 19,74 g Telített zsírsavak: 5,32 g Fehérje: 28,86 g Szénhidrát: 89,42 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 2,49 g	Energia: 621,40 kCal Zsír: 19,44 g Telített zsírsavak: 5,64 g Fehérje: 26,05 g Szénhidrát: 78,74 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 1,80 g	Energia: 655,17 kCal Zsír: 17,91 g Telített zsírsavak: 6,63 g Fehérje: 19,25 g Szénhidrát: 97,85 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,07 g

Rostási-Szabó József – ügyvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Kuszák Krisztián – főszakács

Fiastyúk
Étterem Kft.

KOLLÉGIUMI ÉTKEZŐ 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.23)	KEDD (11.24)	SZERDA (11.25)	CSÜTÖRTÖK (11.26)	PÉNTEK (11.27)
Reggeli	**Gyümölcsjoghurt** (tej) **Teljes kiőrlésű kifli** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Fokhagymás felvágott** (glutén, szója, tej, zeller, mustár) **Uborka**	**Tej** (tej) **Kifli** (glutén, tej) **Sertéspástétom** (tojás, tej) **Jégcsap retek**	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Körözött** (tej) **Paradicsom**	**Tej** (tej) **Sajtos keksz** (glutén, tej) **Mandarin**
Energia: 438,00 kCal Zsír: 10,00 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 17,90 g Szénhidrát: 72,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	Energia: 434,68 kCal Zsír: 11,02 g Telített zsírsavak: 3,96 g Fehérje: 17,41 g Szénhidrát: 61,23 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,74 g	Energia: 482,74 kCal Zsír: 20,59 g Telített zsírsavak: 5,54 g Fehérje: 20,55 g Szénhidrát: 50,36 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,26 g	Energia: 437,01 kCal Zsír: 9,86 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 18,53 g Szénhidrát: 68,52 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,46 g	Energia: 481,11 kCal Zsír: 16,50 g Telített zsírsavak: 8,98 g Fehérje: 28,20 g Szénhidrát: 52,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,80 g
Vacsora	**Rántott sertéskaraj** (glutén, tojás) **Párolt zöldségköret** **Párolt rizs**	**Paprikás csirke** (glutén, tej) **Galuska** (glutén, tojás)	**Rántott sajt** (glutén, tojás, tej) **Franciasaláta** (glutén, tojás, szója, tej, mustár)	**Lencsefőzelék** (glutén, tej, mustár, SO2) **Sertéspörkölt** **Félbarna kenyér** (glutén)	**Sült húsgombóc** (glutén, tojás, szója, mustár) **Görögsaláta** (tej) **Magvas kenyér** (glutén, szója)
Energia: 593,76 kCal Zsír: 16,58 g Telített zsírsavak: 4,03 g Fehérje: 26,53 g Szénhidrát: 78,86 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	Energia: 742,50 kCal Zsír: 26,56 g Telített zsírsavak: 8,87 g Fehérje: 50,62 g Szénhidrát: 69,07 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	Energia: 649,20 kCal Zsír: 30,21 g Telített zsírsavak: 10,16 g Fehérje: 33,33 g Szénhidrát: 57,37 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,80 g	Energia: 624,33 kCal Zsír: 17,12 g Telített zsírsavak: 5,57 g Fehérje: 38,29 g Szénhidrát: 76,21 g Hozzáadott cukor: 1,60 g Sótartalom: 2,56 g	Energia: 504,01 kCal Zsír: 20,87 g Telített zsírsavak: 7,65 g Fehérje: 25,72 g Szénhidrát: 40,68 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,36 g

Rostási-Szabó József – ügyvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Kuszák Krisztián – főszakács

Fiastyúk
Étterem Kft.

KOLLÉGIUMI ÉTKEZŐ 2026.11.02 – 2026.12.04

	HÉTFŐ (11.30)	KEDD (12.01)	SZERDA (12.02)	CSÜTÖRTÖK (12.03)	PÉNTEK (12.04)
Reggeli	**Tej** (tej) **Kakaós gabonapehely** (glutén)	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Párizsi felvágott** (szója, tej) **Uborka**	**Tej** (tej) **Kifli** (glutén, tej) **Majonézes tonhalkrém** (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2) **Jégcsap retek**	**Gyümölcstea** **Teljes kiőrlésű zsemle** (glutén) **Margarin** **Zala felvágott** (glutén, tojás, mustár) **Uborka**	**Tej** (tej) **Rozskenyér** (glutén) **Margarin** **Trappista sajt** (tej) **Uborka**
	Energia: 381,50 kCal Zsír: 7,75 g Telített zsírsavak: 3,18 g Fehérje: 16,90 g Szénhidrát: 57,55 g Hozzáadott cukor: 4,10 g Sótartalom: 0,20 g	Energia: 483,90 kCal Zsír: 15,43 g Telített zsírsavak: 4,08 g Fehérje: 17,92 g Szénhidrát: 64,74 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,10 g	Energia: 499,05 kCal Zsír: 13,70 g Telített zsírsavak: 3,29 g Fehérje: 24,32 g Szénhidrát: 66,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,76 g	Energia: 430,90 kCal Zsír: 11,18 g Telített zsírsavak: 3,83 g Fehérje: 18,13 g Szénhidrát: 60,96 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,74 g	Energia: 475,69 kCal Zsír: 16,41 g Telített zsírsavak: 6,72 g Fehérje: 24,46 g Szénhidrát: 52,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g
Vacsora	**Csirkehúsos kenyérlángos** (glutén, tej) **Alma**	**Gombás sertéstokány** (glutén, tej) **Párolt bulgur** (glutén)	**Slambuc** (glutén, szója, mustár) **Csalamádé**	**Tej** (tej) **Körtés pite** (glutén, tojás, tej)	**Rántott halas szendvics** (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár) **Banán**
	Energia: 651,04 kCal Zsír: 15,38 g Telített zsírsavak: 6,30 g Fehérje: 32,11 g Szénhidrát: 81,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,14 g	Energia: 587,60 kCal Zsír: 17,43 g Telített zsírsavak: 7,25 g Fehérje: 28,03 g Szénhidrát: 74,34 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,65 g	Energia: 607,45 kCal Zsír: 11,77 g Telített zsírsavak: 2,32 g Fehérje: 18,98 g Szénhidrát: 99,77 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,44 g	Energia: 539,55 kCal Zsír: 12,33 g Telített zsírsavak: 3,98 g Fehérje: 11,29 g Szénhidrát: 87,51 g Hozzáadott cukor: 16,20 g Sótartalom: 0,08 g	Energia: 560,84 kCal Zsír: 10,28 g Telített zsírsavak: 2,20 g Fehérje: 23,02 g Szénhidrát: 88,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,07 g

Rostási-Szabó József – ügyvezető
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Köszönjük megértésüket!

Kuszák Krisztián – főszakács